

Italienische Rezepte

Italienischer Kartoffelsalat Mit Grünen Bohnen

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Salat, Kalt, Kartoffel, Party, Salat, Italien, Gemüse

1 kg Längliche Kartoffeln
1 Öl
Salz und Pfeffer
250 g Brechbohnen

100 g Rauke
1 Fleischtomate
1 Bohnenkraut

Sosse

5 Olivenöl
4 Balsamessig
1 Knoblauchzehe

1 Teel. Brauner Zucker
50 g Pecorino oder Parmesan

Die Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren oder vierteln. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit Öl bestreichen. In den auf 250 Grad, Umluft 220 Grad, Gas Stufe 4 vorgeheizten Backofen schieben und etwa 20 Minuten braten. Kartoffeln salzen und pfeffern. Bohnen putzen, abspülen und halbieren. In Salzwasser zehn Minuten bissfest kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rauke abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomate abspülen, vierteln Kerne entfernen und die Tomatenviertel fein würfeln. Bohnenkraut abspülen, trocken tupfen und hacken.

Für die Soße: Öl, Essig und zerdrückten Knoblauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Abgekühlte Kartoffeln, Bohnen, Bohnenkraut und Salatsosse vermengen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Rauke und Tomatenwürfel zum Salat geben und mit gehobeltem Pecorino Käse bestreuen. Nährwerte: pro Portion ca. 240 Kalorien, 12 g Fett